

FORMATION Initiateur GAF-GAM-TR

Module :

Préparation Séance Gymnique

Formation des Cadres

2021 ● 2022

Table des matières

1	Introduction	3
2	Entraîneur	4
2.1	Savoir être	4
2.1.1	Attitude	4
2.1.2	Comportement	4
2.1.3	Autorité	5
2.1.3.1	Marquer les temps	5
2.1.4	Respect	5
2.2	Humilité	6
2.3	Conclusions	6
3	Enfant	7
3.1	Développement intellectuel	7
3.1.1	Stade sensorimoteur	7
3.1.2	Stade préopératoire	8
3.1.3	Stade opérations concrètes	9
3.1.4	Stade formel	9
3.2	Developpement physique	9
4	Pédagogie	11
4.1	Organiser une séance	11
4.1.1	Planification des cours	11
4.1.2	Une progression adaptée	11
4.1.3	Préparer la séance	12
4.2	Le plaisir à l'entraînement	12
4.3	Autorité	13
4.4	Responsabilisation des gymnastes	13
4.5	Gestion d'un groupe	13
4.5.1	Cadre	13
4.5.2	Règles organisationnelles	13
4.5.3	Règles de groupe	14
4.5.4	Sanctions	14
4.6	Communication verbale	14
4.6.1	Climat	16
4.6.2	Accueil	17
4.6.3	Gestion des conflits	17
4.6.4	Rassemblements	17
4.6.5	Placement	17
4.7	Procédés d'enseignement	17
4.8	Conclusions	18
5	Gestion d'un entraînement	19
5.1	La préparation	19
5.2	Accueil	19
5.3	Echauffement	19
5.4	Corps de la leçon	22
5.5	Retour au calme	23
5.6	Conclusions	23

6	Didactique	24
6.1	L'apprentissage	24
6.2	Bases fondamentales du mouvement	24
6.2.1	La réception	24
6.2.2	La position statique	24
6.2.3	Les courbes	25
6.2.4	Les rotations	25
6.2.5	Les impulsions	25
6.3	Formes de travail	25
7	Petit matériel commun	28
7.1	Commun GAF-GAM-TRA	28
7.2	Commun GAF-GAM	28
7.3	GAF	28
7.4	GAM	28
7.5	TRA	28

1 Introduction

- entraîneur = masculin et féminin
- ... (à venir)

2 Entraîneur

Derrière chaque entraîneur se trouve un être humain dans toute sa complexité. Il n'est pas question ici de nier, minimiser ou remettre cela en cause. Mais il est important de pouvoir définir certains standards que chacun devrait appliquer quelque soit sa province, son club ou sa discipline. Pour être un bon entraîneur il faut plus que des connaissances techniques et biomécaniques. Il est nécessaire de disposer de fortes notions de pédagogie, de gestion de groupe et une solide compréhension de soi, de ses propres structures affectives mais également connaître ses limitations et insuffisances.

L'entraîneur doit avoir constamment conscience qu'il donne une image de lui et va servir de modèle à ses élèves qu'il le veuille ou non. C'est à la fois ce qu'il est et ce qui est attendu de lui par son club, par les parents, ... La perception différera suivant l'élève et l'image dépendra de l'association et/ou de la communication entre l'entraîneur et le gymnaste. A ce titre, l'entraîneur doit être le plus irréprochable possible et essayer de projeter le meilleur de lui-même en présence de ses élèves afin d'obtenir les meilleures performances des jeunes.

L'image créée par l'entraîneur dépendra beaucoup de sa personnalité, son sens de l'humour, la manière de s'habiller, des normes morales, sa capacité à communiquer, son leadership, ... Ses habitudes personnelles sont également importantes : difficile d'insister pour que les élèves ne fument pas, ne boivent pas ou n'utilisent pas un langage grossier si l'entraîneur donne cours une cigarette à la main, de l'alcool dans l'haleine ou des jurons en essayant d'exprimer un point particulier à un élève. Un entraîneur doit s'attendre à un comportement similaire au sien de la part des élèves.

L'entraîneur doit donc donner une image de lui qui est la plus proche possible de ce qu'il attends ou exige de ses gymnastes.

2.1 Savoir être

2.1.1 Attitude

Notre corps et nos gestes communicationnels trahissent notre rapport aux publics. Nous avons tous des tics de langage ou corporels. Ces attitudes, qui peuvent parfois être flagrantes dans certains cas, en disent long sur nous. Etre conscient de son attitude est fondamental. A vous de vous questionner :

- suis-je trop mou ?
- suis-je trop statique ?
- suis-je trop actif ?
- comment les élèves me perçoivent-ils ?
- ce cours est-il le mien ou le leur ?
- ...

2.1.2 Comportement

Plus que l'attitude, nous parlons ici de comportements délibérés, donnant à la fois une mauvaise image de l'entraîneur mais induisant aussi une ambiance délétère. Il est impératif que l'entraîneur s'impose une attitude irréprochable et décente pendant l'entraînement. Il est inconcevable de voir des entraîneurs assis à côté d'un agrès, s'absenter hors de la salle pour une pause cigarette (rappelons qu'il est interdit de fumer en salle de sport) ou qui préfère donner leur attention à un écran plutôt qu'à ses gymnastes. Le bâillement est aussi à proscrire, tout comme le retard, la vulgarité, ...

Toléreriez-vous qu'un(e) de vos gymnastes soit en jean pendant votre cours ? Ou qu'il/elle soit sur ton téléphone ? Qu'il/elle soit vulgaire ? Qu'il/elle soit affalé(e) sur un tapis dès que l'occasion se présente ? Non ? Alors pourquoi le feriez-vous ?

Par respect pour le pratiquant et dans un esprit d'éthique, on ne s'assoit pas devant une personne à qui nous demandons un effort physique. La tenue vestimentaire est importante également : il n'est pas concevable d'imposer une tenue appropriée à ses élèves sans en avoir une nous même. Il ne faut pas croire que nous ne sommes pas jugés sur notre apparence et que la manière dont nous nous présentons en monde n'a pas d'importance quand nous avons suffisamment de connaissances.

En tant qu'entraîneur vous devez être la meilleure version de vous-même et pouvoir être notre meilleur exemple.

2.1.3 Autorité

Il est absolument faux et absurde de penser que les gymnastes doivent craindre leur entraîneur et que ce dernier doit être méchant. Il est important de distinguer *autorité* (même sévère) et *faire peur*.

2.1.3.1 Marquer les temps

Il est important, surtout chez les enfants, de bien marquer les trois temps principaux : début d'un exercice, fin d'un exercice et explications de l'exercice. Pour cela, l'entraîneur veillera à modifier son ton, la puissance de sa voix et à être strict sur le respect de ces temps.

2.1.4 Respect

Le respect est une notion primordiale. Comme la sécurité, le respect est l'affaire de tous, à chaque seconde. L'entraîneur a plusieurs "devoirs" envers cette notion :

- il doit l'appliquer, en tout temps envers
 - les élèves,
 - les parents,
 - le matériel,
 - les autres entraîneurs
- il doit, en tout temps, veiller à son application par les autres envers
 - les élèves,
 - le matériel,
 - les entraîneurs (dont lui-même).

Elèves

L'entraîneur veillera à toujours s'adresser poliment à ses élèves, sans sarcasme ni vulgarité. Il veillera à ce que sa présence soit source d'apaisement et non de crainte ou d'angoisse. Il veillera aussi à ce que les interactions verbales entre élèves suivent les mêmes règles : nous savons tous à quel point une remarque d'un membre d'un même groupe/classe peut être autant voir plus blessant qu'une remarque d'adulte ; les enfants peuvent être très cruels entre eux. Idem pour les interactions non verbales : pousser, frapper, menacer, ... sont des comportements que l'entraîneur n'aura et ne tolérera pas.

Parents

Les parents confient leur enfant à un ou plusieurs entraîneur(s) au travers d'un club. Ils leur font confiance pour prendre soin de leurs enfants et qu'ils participent à leur éducation. L'entraîneur doit être digne de cette confiance. (et le respect là dedans ?)

Matériel

Le matériel de gymnastique coûte cher. Une utilisation normale l'use ; une utilisation anormale l'usera plus et plus rapidement. L'entraîneur doit donc surveiller son utilisation et intervenir à chaque utilisation anormale (personnes couchées/assises dans une fosse, en chaussure sur un air-track, ...). Ici encore, l'entraîneur sera le meilleur exemple et veillera à lui-même respecter le matériel.

Entraîneurs

L'entraîneur doit s'assurer du respect de ses élèves envers lui-même mais aussi envers tous les autres entraîneurs. Pour cela, il veillera à ne pas interrompre un autre entraîneur, fera attention à la manière dont il s'adresse à lui/elle (langage, humour, sarcasme, ...) et ne s'appropriera pas l'autorité ou la crédibilité des autres. Il veillera aussi à ne pas critiquer d'autres entraîneurs devant ses gymnastes ou leurs parents.

2.2 Humilité

L'entraîneur ne doit pas permettre à sa fierté, son orgueil ou son ego d'interférer ou d'entraver ses cours. Trop d'entraîneurs n'admettent qu'ils se sont trompés que ce soit vis à vis de leurs collègues ou vis à vis de leur gymnastes. Souvent, un entraîneur croira qu'une certaine technique est correcte/meilleure pour découvrir plus tard qu'il a eu tort.

Parfois, l'entraîneur n'aura pas vu un exercice et tentera de simuler une explication/correction pour couvrir sa négligence. C'est à éviter! Les élèves se rendent très vite compte de la supercherie et il perdra alors toute crédibilité. Mieux vaut être honnête et admettre l'inattention et, ce faisant, avoir une chance de gagner un peu plus de respect de la part des élèves dans son jugement et ses commentaires.

Il est également important que l'entraîneur n'ait pas peur d'admettre quand il est dépassé par un exercice, un gymnaste ou la finesse de certaines corrections. Cela montre qu'il est honnête et humain. L'élève comprendra bien souvent cette situation beaucoup mieux que l'entraîneur ne s'en rend compte ce qui, dans certains cas, créera une meilleure relation entre l'entraîneur et l'élève.

Un entraîneur ne peut jamais s'autoriser à être dépassé par le niveau de ses pratiquants. Si cela devait arriver, il se doit d'avoir l'honnêteté de le constater et de transmettre ces pratiquants à un entraîneur plus compétent.

2.3 Conclusions

Avant de poser un cadre qui devra être respecté par ses élèves, un entraîneur doit le respecter lui-même : exiger de ses gymnastes ce que l'on ne respecte pas soi-même est un pas dans la mauvaise direction dès le départ. Gardons à l'esprit qu'un entraîneur est dépositaire de la confiance des parents qui lui confient leurs enfants et que, plus qu'un entraîneur, il est également un éducateur!

Son attitude et son comportement influent sur la qualité du vécu des gymnastes. Les rapports mutuels et le climat général peuvent être améliorés en agissant sur les modalités perceptives et sur les différents canaux sensoriels qui, dans la communication, sont les plus sollicités :

- visage agréable et souriant
- attitude accueillante, communicative et comportement proactif
- intonation entraînante, chaleureuse et motivante
- ...

En résumé, un bon entraîneur :

- prépare ses séances
- est ponctuel
- est en tenue sportive et adaptée
- veille à la sécurité
- veille au matériel
- crée un climat positif et bienveillant
- a un comportement sportif et adapté
- est posé, calme, poli et précis dans sa communication
- est attentif à ses gymnastes et ne se laisse pas distraire par son téléphone
- est dynamique et pro-actif
- ...

Plus qu'un technicien, un entraîneur est avant tout un éducateur.

3 Enfant

3.1 Développement intellectuel

Au 19^{ème} siècle, le psychologue suisse *Jean Piaget* a proposé une théorie qui a eu un grand impact dans les sciences du comportement. Sa théorie du développement cognitif affirme que l'intelligence humaine peut être découpée en phases avec des caractéristiques et capacités cognitives spécifiques à chacune. Le développement de celles-ci commence dès le moment de la naissance.

Pour Piaget, chaque étape du développement contribue à structurer la suivante, ce qui fait que l'enfant acquiert de plus en plus de capacités en élargissant ses capacités cognitives sous différents aspects : expérience sensorielle, langage, pensée logique, interaction sociale, etc.

Piaget propose quatre stades de développement de l'enfant :

- de 0 à 2 ans : le stade sensorimoteur
- de 2 à 7 ans : le stade préopérateur
- de 7 à 11 ans : le stade des opérations concrètes
- de 11 à 19 ans : le stade des opérations formelles

Chaque stade a des limitations que l'entraîneur doit connaître pour pouvoir s'adapter à son public : inutile voire contre-productif de s'adresser à un enfant de 6 ans comme à un adolescent de 16 ans que ce soit dans les mots, la grammaire ou les analogies.

3.1.1 Stade sensorimoteur

Ce stade voit l'enfant évoluer de mouvements réflexes désordonnés à un comportement démontrant l'intériorisation et la combinaison de schèmes (c-à-d. des mouvements, réflexes et des perceptions associés et coordonnés).

Ce stade de développement chez l'enfant se caractérise par la compréhension que l'enfant a du monde, coordonnant les expériences sensorielles avec les actions physiques. À ce stade, le développement avance en partant des réflexes innés.

Il est connu qu'à cet âge, l'enfant préfère les stimulations colorées, qui brillent et qui bougent. L'enfant construit ses schémas en essayant de répéter un événement avec son propre corps (e.g. faire du bruit en tapant sur un jouet, jeter un objet, tirer la couverture pour attraper un objet qui se trouve sur celle-ci, ...). À cet âge, les enfants répètent des actions au hasard, en expérimentant à travers de leur propre corps.

Allez plus loin...

Premier contact du bébé avec le langage : la première fois qu'un bébé entre en contact avec le langage est dans le ventre de sa maman, pendant les mois de gestation, lorsqu'il entend et se familiarise avec la voix de ses parents. Les recherches démontrent que lors des premiers jours de vie, les bébés préfèrent le son d'une voix humaine à n'importe quel autre son. Il est surprenant de constater à quel point ils nouveaux nés sont habitués au langage : le bébé a la capacité exceptionnelle de distinguer le bruit du langage dès sa naissance. De plus, des investigations de Casper et Spence démontrent comment les enfants se sentent particulièrement attirés par le son de la voix de leur maman, qu'ils reconnaissent plus vite encore que la voix d'un inconnu.

Comment communiquent les enfants de 0 à 2 ans ? À la naissance, la seule façon de communiquer d'un bébé est de pleurer, car celui-ci ne peut pas émettre d'autres sons (n'étant physiquement pas préparé à le faire). Pendant les premiers mois, tout ne sera que gestes pré-linguistiques,

entre sourire et grimace, qui seront utilisés de façon involontaire, et qui seront utilisés par la suite de manière intentionnelle quand ils apprendront à les utiliser comme moyen de communication. Dans tous les cas, les parents interprètent les rires et les pleurs du bébé, ainsi qu'il existe déjà une première forme de communication non-intentionnelle de sa part. Ensuite arriveront les premiers balbutiements vers les 6 mois et les premiers mots arrivent autour de 12 mois. Contrairement à certaines idées reçues, le bilinguisme dans l'enfance ne retarde pas l'acquisition du langage dans l'enfance.

3.1.2 Stade préopératoire

A partir de 2 ans, voire même 18 mois, votre enfant expérimente la phase d'opposition en vous assénant un "non" face à toutes vos propositions, accompagné d'éventuelles crises de colère. C'est ce que l'on appelle la crise des 2 ans.

Allez plus loin...

La crise des 2 ans

A deux ans, l'enfant commence à prendre son autonomie : il maîtrise la marche, comprend beaucoup de choses, commence à maîtriser le langage et surtout a intégré le "non" qu'on lui assène régulièrement.

L'enfant comprend qu'il est un individu à part entière avec ses désirs, ses goûts et ses choix. De plus, à cet âge, le cerveau entre dans une phase de maturation. Les zones sont bien développées mais encore immatures sur le plan de la gestion émotionnelle ce qui entraîne des sautes d'humeur, voire des colères que l'enfant ne peut pas gérer.

Cette crise se manifeste par des refus, des oppositions, et parfois des colères. Il s'agit d'une période difficile pour les parents, mais aussi pour l'enfant : en effet, ce dernier est sans cesse tiraillé entre "je suis trop grand pour..." et "je suis trop petit pour..."

Comme pour la crise d'adolescence, cette phase est plus ou moins marquée selon les enfants, en fonction de leur caractère propre, mais aussi des événements extérieurs. Et si cette période peut être difficile à gérer, elle permet à l'enfant de grandir, de mûrir. C'est une étape indispensable à son développement, qui, avec l'enrichissement de son vocabulaire, et l'identification de ses émotions, favorise son autonomie.

Vers 3 ans un événement important se produit dans la vie d'un enfant : la scolarisation. Celle-ci comprend un aspect social très important : l'enfant entre régulièrement en relation avec les autres enfants de son âge, alors que jusque-là, ses relations étaient principalement avec les autres membres de la famille.

Comment communiquent les enfants de 2 à 7 ans ? Bien qu'entre 3 et 7 ans se produit une énorme augmentation du vocabulaire, les enfants durant la petite enfance pensent de manière égocentrique, ce qui veut dire que l'enfant pense en accord avec ses expériences individuelles, ce qui fait que leurs pensées sont encore assez statiques, intuitives et qu'elles manquent de logique. C'est pour cela qu'il est assez fréquent qu'un enfant de 6 ans commette des erreurs que cela soit pour interpréter un événement ou pour l'exprimer.

Durant cette période, parler à la troisième personne en se référant à soi-même est tout à fait normal car l'enfant ne comprend pas encore très bien le concept du "moi" qui le sépare du reste du monde. Entre 2 et 7 ans les enfants sont très curieux et ont une grande envie de découvrir et d'acquérir des connaissances, ils demanderont ainsi à leurs parents "pourquoi ?" à propos de presque tout.

Dans ce stade les enfants attribuent leurs sentiments ou leurs pensées humaines aux objets. Ce phénomène est connu comme l'animisme.

La pensée égocentrique selon la théorie de Piaget

Pourquoi les enfants ne sont-ils pas capables de se mettre à la place des autres pendant ce stade de leur développement ? Cela peut être mis en relation avec "la théorie de l'esprit" qui fait référence à la capacité de se mettre dans la tête d'une autre personne, c'est à dire la capacité de se mettre à la place d'autrui. Les enfants ne développent pas cette habileté cognitive avant les 4 ou 5 ans. C'est pour cela qu'un enfant pense que les autres voient et pensent comme lui. Cette théorie nous aide à expliquer pourquoi les enfants ne savent pas mentir ni utiliser l'ironie jusqu'à l'âge de 5 ans.

3.1.3 Stade opérations concrètes

Pénultième stade de la théorie de Piaget, il voit l'apparition de la fonction sémiotique¹ et met en jeu des comportements évolués à la résolution de problèmes.

Les enfants commencent à utiliser une pensée logique en situations concrètes. Les enfants sont capables de réaliser des tâches d'un niveau plus complexe en utilisant la logique, par exemple pour réaliser des opérations mathématiques.

Par contre, bien qu'ils aient beaucoup progressé par rapport au stade préopérateur, dans ce stade du développement cognitif ils ne peuvent appliquer la logique qu'avec certaines limitations : l'ici et le maintenant leur paraît plus facile. Ils ne sont pas encore capables d'utiliser la pensée abstraite, c'est à dire qu'appliquer leurs connaissances sur un thème qu'ils ne connaissent pas leur est encore compliqué.

3.1.4 Stade formel

Au cours de ce stade l'enfant acquiert une pensée opérationnelle formelle qui lui permet de développer des hypothèses et de déduire de nouveaux concepts. L'enfant fait l'acquisition du raisonnement logique en toute circonstances, en incluant le raisonnement abstrait.

La nouveauté de ce dernier stade est la possibilité qu'ils ont désormais de produire des hypothèses sur un sujet qu'ils ne connaissent pas de manière concrète. L'apprentissage commence à s'établir comme un tout, et non par étapes comme dans les stades précédents.

3.2 Développement physique

Il n'est pas possible pour l'entraîneur de proposer les mêmes objectifs et contenu identiques à tous ses élèves. L'emploi d'une séance-type peut entraîner des erreurs d'ordre biologique et ou psychologique. Si un entraîneur ne prend pas garde à se mettre au niveau de ses gymnastes il peut en résulter de la turbulence de leur part et/ou un manque d'intérêt conduisant à l'échec, voire même à des problèmes physiques (e.g. déformation osseuse, ...).

Le comportement des élèves et leurs performances dépendent de leurs capacités intellectuelles (compréhension, attention, concentration, ...) (cf. 3.1) mais également de :

- aptitudes motrices
- caractéristiques morphologiques (souplesse)
- maturation du système nerveux (coordination)
- caractéristiques musculaires (force, détente, ...)
- courage, cran

Le tableau suivant présente une liste (non exhaustive) des caractéristiques selon l'âge de l'enfant. Pour plus de détails, nous vous renvoyons au cours généraux ADEPS : *entraîneur Spotif Initiateur - Thématique 2 : Didactique et méthodologie - Module 1 : Apprentissage et contenus en fonction de l'âge.*

1. La sémiotique est l'étude des signes, des systèmes de signes et de leur signification.

	Morphologie	Type de travail	Pédagogie	Physiologie/Psychologie
3 à 5 ans	Muscles peu développés et articulations laxes. Corps mal proportionné (tête trop grosse par rapport à celui-ci). Os mous et fragiles (plus que les tendons)	Développement de la motricité et de la coordination. Découverte des agrès, de nouveaux espaces. Eveil corporel. Apprentissage du travail en groupe.	Apprentissage de la motricité (courir, sauter, ramper, ...). Découverte de son corps avec ou sans matériel. Travail sous forme ludique : jeu = élément moteur. Travail sur l'imitation. Attention limitée à 3 min.	Se fatigue vite mais récupère rapidement. Manque d'équilibre. Ne respecte pas les règles.
6 à 8 ans	Harmonisation du corps. Articulations toujours laxes et os fragiles	Travail des bases et de toutes les positions importantes. Travail des combinaisons de rotations (car difficulté à les enchaîner).	L'enfant peut plus facilement ralentir, accélérer, dissocier. N'aime pas l'échec. Attention toujours limitée. Met du temps à traiter les informations. Forme ludique. Travail progressif.	Augmentation des aptitudes physiques et du contrôle moteur. Manque de force, de tonicité et d'endurance. Amélioration de l'équilibre (difficile sur 1 pied). Maintient de la souplesse.
8 à 10 ans	Manque de force et de tonicité.	Faciliter l'apprentissage en utilisant des repères spatiaux et en procédant progressivement. Imager le langage et veiller à développer les qualités physiques de l'enfant sur les placements corrects.	L'enfant reconnaît sa droite de sa gauche. Il met du temps à traiter les informations et à organiser sa réponse motrice.	Amélioration des aptitudes physiques et du contrôle moteur.
10 à 12 ans	Corps grandit vite (+3cm/ans) et légèreté augmentation musculaire ainsi que de la vitesse	Travail en groupe facile. Progression technique et acceptation de la compétition.	Age d'or de l'apprentissage, de la coordination et de la souplesse. Travail sur la complexité des éléments, proposer un choix d'exercices le plus varié possible. Affirmation de soi → responsabiliser	Travail de la souplesse qui diminue après 12 ans. Plus fort et plus rapide. Agressif. Respecte les règles.
13 à 16 ans	Corps grandit très vite (+5cm/ans). Prise de poids (filles)/masse musculaire (garçons).	Entretien des acquis. Acceptation des changements morphologiques ainsi que de la stagnation/régression. Maintient de la motivation.	Fragilité psychologique et émotionnelle. Travailler en discutant avec eux, ne pas trop imposer. Opposition à l'adulte. Eviter l'échec, proposer des ateliers en prenant compte les changements morphologiques	Diminution de la force explosive. Phénomène d'essoufflement. Perte de repères et de sensations, dûe aux changements morphologiques. Travail sans charge (articulations fragiles).
16 ans et plus	Modelage de la silhouette et stabilisation de la taille	Recherche de progrès et d'un climat convivial.	Forme ludique acceptée (sert à sortir de la pression extérieure) Demande un travail programmé et pré-établi	Au top de sa forme. Travail de la musculature et augmentation de la puissance

4 Pédagogie

4.1 Organiser une séance

Force est de constater qu'un cours organisé, structuré, se passe toujours mieux qu'un cours improvisé. Une faculté d'improvisation reste nécessaire, mais rien n'est plus désagréable que d'hésiter pendant plusieurs minutes en répartissant les groupes ou les ateliers. C'est, de plus, une question de respect envers les gymnastes qui s'investissent et vous font confiance.

Lors de sa préparation, l'entraîneur doit d'abord définir les différents objectifs. Ensuite il essaye de trouver des exercices variés permettant de les atteindre. Il doit également garder à l'esprit d'ajouter, de temps à autre, des jeux ou des ateliers qui n'ont qu'un but ludique.

L'entraîneur doit avoir conscience qu'il n'y a pas de groupe : chaque enfant doit pouvoir suivre à son rythme chaque atelier. Il n'est pas interdit de doubler, de passer plusieurs fois de suite ou rallonger le temps de passage. Evitez cependant la lassitude en changeant régulièrement d'ateliers.

Même si l'expérience a prouvé qu'il n'était pas indispensable que l'entraîneur soit lui-même ancien gymnaste, il est néanmoins préférable qu'il connaisse les sensations et les difficultés particulières de chaque élément qu'il enseigne. Pensez donc, jusqu'à un certain point, à tester les exercices que vous allez donner : il peut arriver d'avoir des idées géniales sur le papier mais irréalisables en pratique !

4.1.1 Planification des cours

Il n'existe pas de méthode miracle pour planifier des cours. Cependant en voici une simple, pratique et relativement adaptée à une utilisation en club.

Commencer par définir les objectifs individuels à (très) long terme (i.e. 2 à 5 ans) en fonction de l'âge, des capacités, des qualités physiques et mentales et de la motivation. D'après tous ces critères, les objectifs peuvent être plus ou moins ludiques ou plus ou moins techniques. Faites ensuite une synthèse pour trouver des objectifs communs au groupe à l'année puis répartissez-les par trimestre, en fonction de la longueur de leur acquisition.

D'autre part, vous pouvez afficher des objectifs individualisés (qui correspondent plus aux gymnastes qu'à vos propres objectifs) sur un mur du gymnase. A chaque élément acquis (réalisé au moins trois fois sans aide), l'athlète a le droit de cocher la case correspondante. C'est très motivant, et cela permet à chacun de suivre sa propre progression. L'inconvénient est que chacun voit la progression des autres, ce qui peut parfois poser des problèmes de jalousie, de rivalité malsaine ou de découragement. A vous, entraîneur, de gérer cela !

4.1.2 Une progression adaptée

Il vous faudra, lors de la planification des cours, trouver une progression adaptée selon plusieurs critères :

- les capacités de l'enfant,
- les motivations de l'enfant,
- les objectifs et
- le moment de la saison.

Le mieux étant, bien sûr, de pouvoir tenir compte des 4 facteurs simultanément.

Une progression adaptée aux capacités de l'enfant

Chaque gymnaste possède ses propres caractéristiques : capacités physiques, cran, caractère... Etant donné qu'un groupe est toujours plus ou moins hétérogène, il faut effectuer un travail personnalisé : par exemple, donnez pour un même atelier des consignes différentes (e.g. : varier la hauteur de grimper à la corde). Ce type de démarche passe très bien, à condition d'expliquer que chaque enfant est différent, qu'il ne s'agit pas de favoritisme, et surtout à condition de valoriser chacun dans le domaine où il excelle.

Une progression adaptée aux motivations de l'enfant

Les clubs ne sont pas des centres de haut niveau, et tous les enfants qui vous sont confiés ne deviendront pas des gymnastes accomplis et, considérant l'activité comme parascolaire plus que comme un tremplin vers la compétition, certains ne feront que terminer l'année alors que d'autres continueront juste pour le plaisir.

Une progression adaptée aux objectifs fixés

Cela implique de choisir soigneusement les éducatifs que l'on utilisera pour que la progression s'effectue sans peur et sans blocages.

Une progression adaptée au moment

Les possibilités de l'enfant ne sont pas constantes. Il faut alors gérer soigneusement les phases de récupération en fonction de l'état des gymnastes, des exercices ou des entraînements précédents. L'entraîneur doit, par exemple, programmer les exercices les plus intenses en début de séance.

D'une manière générale, basez plutôt les entraînements sur le développement des capacités aérobies, très bénéfiques pour l'enfant. Evitez, dans la mesure du possible, les efforts violents mais brefs tels que des séries de saltos ou de sauts de mains sans pause. Il y a également des soirs où la forme n'est pas au rendez-vous : inutile d'insister dans ces cas là, cela finit inévitablement par un conflit ou par un accident. Dès lors, l'entraîneur doit préférer un entraînement d'exercices plus simples, du travail de répétition ou de préparation physique : ce n'est jamais perdu !

4.1.3 Préparer la séance

Lorsque l'entraîneur prépare une séance, tâchez d'élaborer des situations pédagogiques motivantes et variées, adaptées au niveau des gymnastes mais qui répondent également aux objectifs fixés. Assortissez ces situations pédagogiques de consignes simples et claires.

L'entraîneur doit réfléchir à l'organisation pédagogique nécessaire à un bon déroulement de chaque séance en suivant, par exemple, quelques points importants :

- la constitution des groupes,
- les formes de travail,
- le temps de travail réparti aux agrès,
- ...

4.2 Le plaisir à l'entraînement

Comme dans toute activité non obligatoire, la notion de plaisir est **essentielle**. Si l'entraîneur souhaite que ses sportifs persistent dans la discipline et, par conséquent, dans le club, il est important que les sportifs qui viennent à l'entraînement s'amuse et aient du plaisir à pratiquer le sport qu'ils ont choisi.

Le plaisir passe également par vous : soyez positif et enthousiaste dans vos paroles, montrez-leur que vous êtes content(e) d'être là. Ne laissez pas paraître vos états d'âme aux sportifs ; montrez leur toujours une image dynamique, enjouée, ... vous êtes en *représentation*, ils ne sont pas responsables de votre mauvaise journée ! Emettez des commentaires positifs aux individus et au groupe. Soyez enthousiaste.

Evitez la monotonie : variez les exercices, les conditions dans lesquelles ils sont réalisés, ... surprenez-les ! Donnez un aspect ludique à l'entraînement, même les adultes aiment jouer. Gardez-les toujours en action, sinon ils s'ennuieront et perdront leur motivation et leur enthousiasme. C'est aussi un bon moyen pour éviter les comportements perturbateurs.

Des séances d'une à deux heures, en fonction de l'âge, sont suffisantes. Plus longues, elles lasseront vos sportifs.

4.3 Autorité

Dès le début, il doit être clair pour tous les élèves du groupe que la seule personne qui va parler et qui doit être écoutée est l'entraîneur. Cela permet une meilleure concentration des élèves et un modèle d'apprentissage facile. Cela ne veut pas dire que les gymnastes ne peuvent pas se parler entre eux ni parler à l'entraîneur -ils doivent pouvoir le faire-, cela signifie que l'élève doit accorder toute son attention à l'entraîneur avant, pendant et après l'exécution d'un exercice et non à une autre personne. (Faire un lien avec la peur).

L'enfant doit sentir un adulte ferme et sûr de lui, mais également compréhensif et juste. C'est un mélange difficile à trouver. Comment distinguer un caprice d'une fatigue réelle, une blessure légère d'une douleur invalidante ? Savoir insister juste ce qu'il faut et quand il faut, voilà le secret, difficile à mettre en pratique !

De la même manière, essayez de trouver un compromis entre froideur extrême et copinage excessif. Sans placer une barrière infranchissable entre l'adulte et l'enfant, un respect mutuel doit s'instaurer. Le même respect que l'on peut avoir envers ses parents, ce qui n'est pas incompatible avec quelques familiarités, à condition que l'adulte reste toujours maître de la situation.

4.4 Responsabilisation des gymnastes

En fonction de leur âge et de leurs possibilités, pensez donner des responsabilités aux enfants en commençant par les plus simples (et surveillées) : tenir la corde, pousser un tapis, parer une souplesse arrière... Faites-leur confiance en les laissant travailler par petits groupes de manière autonome, laissez-les concevoir une ou deux fois l'année leur propre entraînement (suivant vos consignes), de temps en temps, déléguez certaines parties de l'entraînement à chacun (échauffement, étirements, ...).

L'installation du matériel utile à la séance peut aussi être fait par les gymnaste selon leur âge. Outre le côté utilitaire, c'est également très important pour le côté éducatif : en effet, faire (dé)monter le matériel implique de votre part une grande attention à la sécurité et vous permet dès lors de sensibiliser vos élèves à leur propre sécurité non seulement lors des (dé)montages mais également lors de l'utilisation des agrès/montages. Lors de cette phase, soyez particulièrement attentif, surtout les premières fois...

On peut proposer encore plus de participation :

- aide lors des compétitions organisées par le club,
- conduite de l'échauffement (que les entraîneurs doivent toujours superviser),
- aide pour la chorégraphie ou le choix de la musique,
- pour les plus grand(e)s (à partir de 14 ans), aide à la gestion d'un groupe.

Pensez à leur donner également des notions de jugement.

4.5 Gestion d'un groupe

4.5.1 Cadre

Au début de la saison, l'entraîneur devrait avoir une réunion avec les gymnastes pour définir de ce que l'on attend d'eux en ce qui concerne les types d'entraînement, la planification, la ponctualité, le respect, ... L'ensemble de ces règles forme le cadre. L'important est que certaines règles soient établies, mais le plus important est que l'entraîneur veille à ce que ces règles soient appliquées.

à développer : il faut privilégier la performance par rapport à soi-même plutôt que par rapport aux autres. L'important n'est pas d'avoir dépasser quelqu'un autre mais de s'être dépassé soi.

4.5.2 Règles organisationnelles

- Arriver à l'heure à l'entraînement
- Pas de gsm/mp3/... pendant l'entraînement

- On ne mange pas pendant l'entraînement
- Chacun a une bouteille d'eau (posée selon les habitudes de chaque club)
- ...

4.5.3 Règles de groupe

- parler poliment et de manière bienveillante
- être attentif au plus jeunes
- être attentif à la communication entre élèves
- ne pas faire preuve de violence physique (frapper, lancer un objet, ...)
- ...

4.5.4 Sanctions

En cas de comportement inadapté, comment sanctionner ? Trouver des progressions dans la sanction. Ne pas donner de connotations négatives à des exercices. Le entraîneur attend d'un groupe qu'il soit :

- Discipliné, calme, dynamique
- Intéressé et qu'il suive les circuits, les ateliers proposés
- Ponctuel, poli
- Respectueux des consignes

Pour conserver l'intérêt des gymnastes et pour qu'ils vous respectent, rester cohérent avec ce que vous mettez en place. Si le cadre n'est pas respecté, il est envisageable d'utiliser des sanctions.

L'entraîneur doit également veiller à ce que le pratiquant ne se sente pas juger sur ses actes. Quand un élève est en retard, s'il n'a pas envie de travailler, en cas de fatigue anormale, s'il/elle est démotivée, ... il ne sert à rien de le/la réprimander et encore moins de l'obliger. Il faut tenter de discuter avec l'élève pour connaître les causes, les comprendre et tenter de l'aider.

Quoi qu'il en soit, une sanction ne doit jamais être dégradante, ne doit jamais ridiculiser ou mettre mal à l'aise la personne qui la subit.

Beaucoup d'éléments doivent être pris en compte dans les rapports envers le pratiquant : environnement social et familial, niveau intellectuel, ... (cette phrase devrait se trouver ailleurs!).

4.6 Communication verbale

La communication verbale doit être soigneusement étudiée, sachant que, dans le processus éducatif, elle prend une place prépondérante. La qualité de l'information que reçoit le gymnaste va avoir une influence considérable sur son comportement. Vous vous apercevrez également que l'un des moyens le plus efficace pour maintenir la discipline dans son groupe est la parole.

Après la vision, l'audition est chez l'enfant la modalité perceptive la plus utilisée. Le son perçu, la tonalité de la voix, la signification accordée aux mots et aux phrases prononcées, tout aura un impact sur la transmission des messages. Paroles positives, encouragements et corrections pendant les exercices montrent que le entraîneur est présent. Il doit être capable de maîtriser son langage.

L'entraîneur doit être sûr de lui et avoir de solides connaissances. Si un entraîneur ne se contredit pas, ne change pas d'avis régulièrement, ... il aura de bonnes chances de gagner le respect de ses élèves. À l'inverse, s'il se contredit (ou semble le faire), il constatera au fur et à mesure que sa parole a peu d'effet sur les gymnastes que cela soit pendant les séances d'entraînement ou à d'autres moments. Cependant, si l'entraîneur se rend compte qu'il a eu tort sur un point, il est tout à son avantage de le reconnaître.

Consignes et corrections

Il est plus efficace de ne donner qu'une seule consigne courte, claire et précise à la fois (par atelier et lors des corrections). Un entraîneur ne peut pas se contenter de signifier ce qui ne va pas (e.g. "tu plies tes jambes"), il doit apporter des solutions même si celles-ci semblent évidentes pour lui (e.g. "Tends tes jambes").

Il faut se rappeler que les déductions, la "logique" (en n'oubliant pas que la logique peut différer d'un individu à un autre) n'est pleinement présente qu'à partir du *stade opératoire concrètes* 3.1.3 (11 ans). L'un des facteurs les plus importants à prendre en compte dans le coaching est la manière dont l'entraîneur donne ses conseils, corrections et suggestions. Lorsqu'un entraîneur tombe dans un schéma dans lequel les commentaires sont présentés de la même manière, l'élève et l'entraîneur s'ennuient facilement et tout le processus de formation s'enlise. Cependant, si l'entraîneur peut essayer d'exercer sa personnalité en induisant certains maniérismes à des moments donnés, il peut recevoir de meilleurs résultats de ses élèves. Un peu d'humour ou d'esprit sec lorsque l'occasion se présente et l'utilisation d'analogies pour brosser verbalement une image plus claire d'un indice sont d'excellents moyens de stimuler l'intérêt des élèves.

Les mots ont un pouvoir...

Le entraîneur doit utiliser un langage adapté à son audience. Privilégiez des mots ayant une charge affective plaisante, amusante, positive. Privilégier l'utilisation de métaphores. Veiller à être poli et courtois. Le gymnaste est un futur adulte, il est aussi du rôle de l'entraîneur de l'éduquer aux valeurs fondamentales que sont, entre autres, le respect de soi et des autres, l'écoute, la politesse, le dépassement de soi, ...

Quelques exemples

Utilisation de parole dévalorisante :

- « *T'es un homme oui ou non ?* » à un garçon lors d'un cap psychologique à franchir. Cela induit indirectement que les filles sont faibles psychologiquement et que lui n'est pas un homme s'il ne le fait pas.
- « *Lance-toi, Bouboule !* » l'enfant qui a un surpoids est déjà bien assez montré du doigt par les autres enfants et notre société actuelle, pourquoi continuer à l'enfoncer ? Cela ne l'aidera pas.
- « *C'est malin, tu n'es vraiment qu'un bon à rien !* » le gymnaste vient de faire tomber un bac à magnésie, il est déjà mal vis-à-vis de ses partenaires d'entraînement. Il se sent déjà visé par le regard de tous, pourquoi continuer dans cette voie ?

Les subtilités d'utilisation de mots à usage courant : le mot « *mais* » a pour effet d'annuler l'affirmation contenue dans la phrase qui précède (« C'est bien ce que tu viens de faire mais tu as fléchi les jambes. »). La conjonction « *et* » serait plutôt à conseiller pour maintenir l'effet positif tout en induisant la notion de progrès (« c'est bien et maintenant fais ton exercice avec les jambes tendues. »).

La formulation des phrases donne un impact totalement différent sur les gymnastes :

- Ce n'est pas mauvais → c'est bon
- Ce n'est pas mal → c'est bien
- Ce n'est pas difficile → c'est facile
- Essaie encore → refais-le, recommence
- Ne fléchis pas tes jambe → garde tes jambes tendues
- N'hésite pas → aie confiance, tu peux le faire
- Il n'y a rien à craindre → tout ira bien

La parole peut induire la réussite proche (ou différée) et faire effet d'annonce : « *Tu peux le faire* », « *Tu vas le faire* », « *Je sais que tu peux le faire seule, sans aide* », « *Je crois en toi, en tes compétences* », ...

Le entraîneur a un rôle incitateur. Il utilise souvent le questionnement : « *Qui a compris ?* », « *Où peut-on retrouver le même exercice ?* », « *Qui peut nous le montrer ?* », ... Ces questions peuvent faire suite à

des explications sur des gestes analogues et entraîner de multiples réponses. Attention, il faut laisser le temps à l'enfant de répondre.

« *Avait-elle les jambes tendues ?* » sollicite la participation de tous à l'appréciation de la qualité de la démonstration.

« *Ahahahahahahahhh* », « *Beurk* » font partie des onomatopées qui peuvent accompagner un travail collectif de recherche esthétique de jambes belles et bien tendues (*ahahah*) ou fléchies et vilaines (*beurk*).

Répétitions

Un entraîneur doit comprendre qu'un commentaire de correction ne résoudra pas le problème immédiatement, pas plus qu'une pilule administrée par un médecin ne guérira immédiatement un patient. Les corrections doivent être répétées encore et encore. Si, malgré les répétitions, l'élève ne parvient toujours pas à saisir l'idée inutile de hausser le ton et finir par hurler la consigne : l'élève n'a pas un problème d'ouïe mais de compréhension de ce qui est attendu de lui ou de comment c'est attendu. L'entraîneur doit s'adapter et essayer d'aborder le problème sous un autre angle.

4.6.1 Climat

Le climat, c'est l'aspect socio-affectif de votre groupe. C'est en quelque sorte l'atmosphère ou l'ambiance qu'il y a dans votre groupe et pendant l'entraînement. La dimension sociale dans un cours n'est pas à négliger. Au sein d'un groupe se crée ou se renforce des amitiés, des complicités, ... ou des conflits. Un des rôles du entraîneur est également d'apprendre aux gymnastes des valeurs d'entraide, de dépassement de soi, du respect des autres, ...

L'entraîneur doit être ferme mais aussi humain avec les gymnaste, surtout en début de saison. S'il commence le programme en étant un peu dur avec les élèves, il/elle peut toujours se calmer. L'inverse est cependant beaucoup plus compliqué. Mieux vaut donc éviter à tout prix de commencer la saison avec peu d'organisation, de discipline ou d'enthousiasme. L'entraîneur doit se rendre compte que puisque presque chaque élève est confronté à certaines peurs (poutre, saut, barre, trampoline, ...), la plupart de ces peurs peuvent être contrôlées voire même éliminées si une certaine force mentale peut être établie par le biais de l'entraîneur.

L'utilisation de la voix et le contrôle du tempérament sont des facteurs importants à prendre en compte dans l'entraînement. Beaucoup d'apprentissages apportés et beaucoup de monotonie évitée si l'entraîneur n'a pas peur d'élever la voix de temps en temps ou est devient un peu dérangé ou excité. Si l'entraîneur n'injecte pas un peu d'enthousiasme ou ne change pas de temps en temps la manière dont il fournit les informations, les élèves se lassent.

Une autorité en psychologie de l'éducation a déclaré un jour que de meilleurs résultats sont obtenus des enseignants qui ont la capacité d'enseigner, avec contrôle, d'un bout à l'autre de leur thermomètre à tempérament. Le schéma que la plupart des gymnaste semblent suivre avant de faire de grands progrès est : la confusion, la frustration et l'apprentissage. Il est probable que l'entraîneur suive le même schéma.

Le climat dépend :

- Du entraîneur :
 - Comportement : chaleureux, souriant, juste, cohérent, blagueur, ...
 - Position : distant, proche, ...
 - Disponibilité : l'attention portée à chacun, être à l'écoute, ...
- Des gymnastes :
 - Relations entre gymnastes : l'amitié, la coopération, la complicité, valoriser ses camarades, dénigrer ses camarades, rejeter certains camarades, disputes, règlement de compte dans le vestiaire, moquerie, humiliation, ...
 - Du caractère de chacun : timide, extravertie, ...
 - De l'environnement de la gymnaste : mauvaise journée à l'école, décès de la grand-mère, difficulté scolaire, dispute à la maison, ...

4.6.2 Accueil

L'accueil (moment du rassemblement) des gymnastes a déjà beaucoup d'influence sur l'atmosphère du cours. Quelques points importants :

- Etre chaleureux, souriant
- Demander aux gymnastes comment ils vont? Si quelqu'un a mal quelque part, blessure? (se rendre disponible)
- Laisser un moment (pendant la course d'échauffement?) pour raconter « les petites histoires »

4.6.3 Gestion des conflits

En tant que entraîneur, vous êtes le garant d'un climat de confiance. Les gymnastes doivent se sentir bien pendant la séance d'entraînement et surtout bien dans le groupe. Il peut arriver facilement des conflits entre les gymnastes qui peuvent rapidement de prendre de l'ampleur, si le entraîneur n'intervient pas.

4.6.4 Rassemblements

Il est important de rassembler les gymnastes sur une ligne avant de commencer l'entraînement pour leur expliquer le déroulement global de la séance. Idem en fin de séance pour faire un débriefing de celle-ci.

4.6.5 Placement

Le placement dans la salle est d'une importance capitale. Il est primordial que le entraîneur ait toujours une vision globale de tout le groupe. Il doit placer ses ateliers de façon à les avoir à l'œil, même s'il se place à un atelier plus spécifique pour une manipulation.

4.7 Procédés d'enseignement

Ce sont les moyens ou procédés qu'on utilise pour amener à la réalisation d'un exercice. Ces procédés devront amener les gymnastes à :

- Prendre confiance en eux
- Prendre conscience du geste technique
- Prendre conscience du placement du corps et des segments

Procédés pédagogiques

Exercices avec moyens annexés, protection ou aide extérieure. Facilitent la prise de conscience des sensations neuromusculaires.

Procédés techniques

Etude préparatoire de l'élément. Tous les éléments de base peuvent être considérés comme des procédés techniques.

Principes de progression et moyens d'intensification

Il existe diverses manières d'augmenter la difficulté d'un exercice. L'entraîneur a donc le choix parmi une panoplie de situations afin de varier un maximum les exercices. Il peut notamment :

- Jouer sur le déplacement du centre de gravité (longitudinal, vertical, transversal)
- Intensifier la sollicitation musculaire
 - Charge supérieure
 - Répétition plus élevée
 - Éloignement du centre de gravité
- Augmenter la difficulté de coordination de l'exercice et la correction
- Diminuer la base de sustentation, augmenter la hauteur de l'engin
- Utiliser les engins fixes, semi-mobiles, mobiles
- Augmenter la difficulté

Attention, tout ceci ne doit pas être réalisé au détriment d'une exécution parfaite.

4.8 Conclusions

S'il n'existe pas de recette miracle, il existe néanmoins un certain nombre de choses qu'on sait inefficaces voire contre-productives. D'autres, abordées dans ce chapitre, ont par contre fait leur preuve depuis longtemps indépendamment du sport, du temps de pratique, du pays, ... Un entraîneur devrait toujours se poser la question suivante : « *si j'étais à sa place (son/sa gymnaste) comment j'aimerais que mon entraîneur me parle et de quelle façon j'aimerais qu'il m'apprenne ?* ». La fierté de chacun doit être oubliée et la recherche de nouvelles informations doit être en toute modestie et simplicité.

5 Gestion d'un entraînement

5.1 La préparation

Pour préparer sa séance correctement il faut pouvoir répondre à ses différentes questions :

- Quel est le niveau de mes gymnastes ?
- Quels sont leurs objectifs ?
- Quels sont mes objectifs ?
- Que vais-je mettre en place pour y parvenir ?
- ...

Placer son matériel à l'avance lorsque c'est possible et penser son agencement en fonction des ateliers prévus permet un gain de temps immense lors des séances. Il faut veiller également à la sécurité : le matériel doit être vérifié, les ateliers sécurisés, les agrès placés en fonction de ce qui va être travaillé.

5.2 Accueil

L'entraîneur doit arriver à l'avance pour préparer la salle et pouvoir accueillir les gymnastes. Il est bien de commencer l'entraînement par un rassemblement des gymnastes. Le entraîneur ponctuel lors des entraînements pourra l'exiger de ses gymnastes.

L'accueil est le moment du rassemblement des gymnastes. Il a beaucoup d'influence sur l'atmosphère du cours. Voici quelques points importants du comportement de l'entraîneur à ce moment de la séance :

- être chaleureux, souriant
- se rendre disponible en demandant aux gymnastes comment ils vont, se renseigner si quelqu'un a mal quelque part, ...
- laisser un moment (e.g. : pendant la course d'échauffement) pour raconter un peu sa vie ou sa journée.

5.3 Echauffement

De nombreux articles scientifiques ont déjà mis en évidence l'importance d'un échauffement dans l'entraînement sportif. Le but principal de l'échauffement est de réaliser un réveil proprioceptif et de préparer l'organisme à faire face aux différentes contraintes liées par l'exercice physique.

Il s'agit plus précisément :

- pour l'élève ou le sportif : d'une préparation autant physique que psychologique à la réalisation d'un exercice physique ou d'une performance ;
- pour l'enseignant ou l'entraîneur : d'un instant privilégié où il va prendre en charge le groupe après une brève présentation de la séance ; ce premier contact conditionnera toute la dynamique de la séance à venir car si l'échauffement est manqué, la séance a de grandes chances d'être improductive.

On distingue deux types d'échauffement : l'échauffement général et l'échauffement spécifique. L'échauffement général permet la sollicitation globale de l'organisme avec des exercices appropriés, l'échauffement spécifique lui se fait par la répétition d'habiletés motrices pour lesquelles l'exécutant se prépare. Habituellement, l'échauffement général précède toujours l'échauffement spécifique.

L'échauffement est donc une activation cardio-vasculaire qui a pour but d'augmenter la température du corps, d'améliorer l'état de vigilance, la vitesse de réaction et de contraction musculaire et la coordination

neuromusculaire. L'échauffement ne doit pas être négligé. Il est important de le préparer, de le structurer. Il faut y inclure des exercices ludiques en relation avec les objectifs à court, moyen et long terme. Son contenu doit être varié et les exercices incorporés doivent être évolutifs. L'échauffement, c'est le moment d'observer les gymnastes et de donner le ton de l'entraînement. Il doit être :

- adapté au groupe de gymnastes et à leurs capacités motrices
- directement en lien avec la séance et ses objectifs afin de gagner du temps.
- rigoureux sur le plan technique et corriger sans cesse les gymnastes.

Pour varier les échauffements, l'entraîneur peut modifier le type ou la forme de ceux-ci.

Il existe plusieurs types d'échauffement :

- individualisé
- chorégraphique
- à l'engin
- ludique
- spécifique (techniquement, à une partie du corps)
- de compétition
- de routine
- à thème.

Et pour ces différents type, il existe plusieurs formes d'échauffement :

- en ligne
- par vague
- en cercle
- en miroir
- en circuit
- ...

Allez plus loin...

Les effets recherchés par l'échauffement peuvent être subdivisés en deux catégories : au niveau physiologique et au niveau psychologique.

Au niveau physiologique

Elévation du débit ventilatoire

augmentation de la fréquence respiratoire et du >volume courant (13,28);
augmentation des échanges gazeux au niveau de l'alvéole pulmonaire : il permet d'éliminer le CO₂ produit pendant l'exercice physique et d'absorber de l'O₂ dont les cellules musculaires ont besoin pour une production énergétique optimale (19);

Elévation du débit cardiaque

accroissement de la fréquence cardiaque (FC) dès le début de l'exercice (30,39) et du volume d'éjection systolique (VES) pendant l'exercice physique (4,20,38); mais il peut y avoir une diminution de VES si la température du corps dépasse une certaine marge de tolérance (16) comme c'est souvent le cas lors d'épreuves se déroulant dans une ambiance thermique élevée (la canicule d'une journée d'été par exemple);

accroissement de la perfusion musculaire à l'intérieur d'une zone bien précise car, passée une certaine valeur limite (maximale), il a été noté une diminution puis une stabilisation de cette perfusion (2,18,23,25,36);

diminution des résistances périphériques totales qui sont fonction du volume de la masse musculaire engagée et de l'intensité de l'exercice (20,38) P équivaut à une augmentation de la vasodilatation des territoires musculaires actifs (13) et une vasoconstriction des territoires inactifs comme la zone du foie, des viscères (7,10,37,43) ou la zone rénale (9,43). Par contre, au niveau cutané,

tout va dépendre de la zone musculaire active (6,39);

Elévation de la température interne du muscle

augmentation de la vitesse des réactions du métabolisme énergétique grâce à un effet facilitateur sur l'action des enzymes qui contrôlent ces réactions; +1°C = +13% d'augmentation des processus métaboliques (44);
accroissement de l'extensibilité musculaire (15) et diminution des tensions internes (également liée à la viscoélasticité musculaire);
diminution du comportement viscoélastique du tissu musculaire (29), dû pour l'essentiel au tissu conjonctif qui assure le maintien de la structure musculaire et à la composante contractile (ponts d'acto-myosine); cette viscoélasticité explique que la réaction passive du muscle à un étirement est équivalente à celle d'un amortisseur;
augmentation de l'excitabilité du muscle (la vitesse de conduction nerveuse) (33,34,35) qui est d'environ 20% pour une augmentation de 2°C de la température corporelle (21);
augmentation de la vitesse de raccourcissement des fibres musculaires (33,34,35) impliquant une diminution du temps de contraction des fibres musculaires, qui dépend évidemment des deux points précédents; augmentation de la production de force de l'ordre de 2% par degré (11).

Amélioration de l'efficacité du mouvement

mobilisation progressive des différents groupes musculaires concernés par les principales habiletés travaillées
amélioration des sensations proprioceptives car la réactivité des fuseaux neuromusculaires (important pour la coordination musculaire) est plus élevée si la température musculaire est au-dessus de 38°C; si cette température est de 27°C (celle du repos) alors la sensibilité de ces fuseaux diminue de 50%, et si elle est de 15-20°C (ambiance thermique froide), les fuseaux n'ont plus de sensibilité;
amélioration des synergies musculaires c'est-à-dire de l'action coordonnée des muscles qui s'associent, s'opposent ou concourent à la réalisation d'un mouvement;
rafraîchissement de la "mémoire motrice" et du contrôle moteur associés à la représentation du corps (schéma corporel) grâce, entre autres, aux sensations proprioceptives.
protection des articulations car après un effort de courte durée, le cartilage hyalin est momentanément plus épais (12 à 13%) grâce à l'absorption du liquide synovial (22); ce phénomène est réversible dans l'heure qui suit la fin de l'exercice.

Au niveau psychologique

pour l'élève ou le sportif

diminution de l'appréhension due 1°) à la préparation d'une séance difficile, 2°) à la reprise d'activité physique suite à une blessure, 3°) avant la réalisation d'une performance maximale;
mise en confiance par la réalisation de gestes déjà bien maîtrisés et qui permettent de reprendre le contrôle de son corps au cours d'actions motrices simples, avant de passer aux mouvements plus difficiles;
préparation à la réalisation d'exercices musculaires éprouvant physiquement et psychologiquement (renforcement de la motivation intrinsèque);
amélioration de l'attention relative aux sensations proprioceptives;

pour l'enseignant ou l'entraîneur

première prise de contact avec le groupe : elle est primordiale pour le bon déroulement de la séance à venir. Schématiquement, si l'échauffement est mauvais alors la séance sera mauvaise; l'échauffement doit toujours être dirigé par l'enseignant ou l'entraîneur;
dynamisme de la séance : en règle générale, l'expérience de terrain montre qu'il dépend directement de celui donné à l'échauffement; si l'activité du groupe n'est pas guidée et contrôlée dès l'échauffement, alors il y aura des répercussions sur l'organisation de toute la séance. Pour les plus grands (juniors et seniors), il est possible de viser néanmoins une certaine autonomie s'ils connaissent et respectent les principes de l'échauffement exposés plus loin (il convient toutefois de s'assurer du bon choix et de la bonne réalisation des éléments qui le composent);
phase intermédiaire entre l'état de repos et l'exercice physique où l'enseignant (l'entraîneur) doit

conquérir la confiance de l'élève (du sportif) grâce à sa totale maîtrise de la mise en route de l'organisme. Si l'élève se sent bien préparé à faire un exercice (même intense) alors son engagement n'en sera que meilleure (motivation et persévérance plus importantes lors de la séance).

Construction de l'échauffement

La première étape consiste à échauffer le corps de manière globale entre 5 et 10 minutes et de spécifier ensuite les groupes musculaires et les techniques particulières pendant 10 à 20 minutes. Il est scindé en deux parties : l'échauffement cardio-vasculaire et l'échauffement articulaire.

Hormis le rassemblement du groupe et les explications relatives à la séance (objectif et dominante), il faut obligatoirement respecter les deux principes suivants :

- **l'ALTERNANCE** : il est impératif d'alterner les exercices mobilisant le système cardio-respiratoire (courses, multi-bonds, etc.) avec ceux mobilisant les différents groupes musculaires et des chaînes segmentaires (exercices de stretching par contracter-relâcher notamment) si l'on veut maintenir la température corporelle atteinte après une période de course par exemple ;
- **PROGRESSIVITE** : on doit s'assurer que le choix des exercices permet bien d'augmenter de façon progressive l'intensité tout au long de l'échauffement jusqu'au début de la séance proprement dite, sans pour autant provoquer l'épuisement.

Le non respect de ces deux principes fera que l'on terminera l'échauffement sans être préparé de façon optimale : soit la température corporelle est trop basse, soit la phase "statique", souvent trop longue, empêche d'atteindre une température corporelle suffisamment élevée ou entraîne la chute de la température. Pour savoir si le contrat est rempli, il suffit de contrôler la fréquence cardiaque à différents moments de l'échauffement : si elle se maintient en moyenne entre 150 et 160 bpm (mini 140 et maxi 180), l'objectif principal de l'échauffement est atteint.

Par contre, la sudation n'est pas un paramètre suffisant car le taux de sudation varie beaucoup d'un individu à l'autre. Dans l'organisation de l'échauffement, l'élévation de la température est une priorité (dans "échauffement" il y a le mot "chauffer" !) car, lorsqu'elle est optimale, les réactions chimiques participant à la capacité de réalisation de la performance motrice sont mises en jeu.

Echauffement cardio-vasculaire

L'échauffement cardio-vasculaire consiste en des exercices simples, si possible ludiques, sous forme de routine par exemple. L'objectif est d'augmenter la température interne de 2°C pour accroître la réactivité du système nerveux et la contraction musculaire. C'est un moment de préparation, une transition.

Echauffement articulaire

- L'échauffement articulaire : mobilisation des différentes articulations du corps. Objectifs : hydrater les cartilages se situant aux extrémités des os dans le but de les préparer au mieux à l'activité. Le cartilage fonctionne au sein de l'articulation comme une éponge, il absorbe son liquide (qui le nourrit) grâce aux cycles de compression/décompression.

5.4 Corps de la leçon

C'est le moment des rotations aux agrès ou du travail sur la toile. La durée de cette partie de séance dépendra :

- Du moment de la saison (période de pré, in ou post-compétitions)
- Du niveau technique et physique des gymnastes
- Des objectifs à court, moyen et long terme
- De la place disponible dans le gymnase, du matériel à disposition, des rotations établies

	Gymnastique artistique	Trampoline
Débutants	70% de PPG/S 30% de travail aux agrès	25% de PPG/S 75% de travail aux agrès
Initiés	50% de PPG/S 50% de travail aux agrès	35% de PPG/S 65% de travail aux agrès
Entraînés	40% de PPG/S 60% de travail aux agrès	50% de PPG/S 50% de travail aux agrès

La dose de travail aux agrès/sur toile par rapport à la PP dépend du niveau des gymnastes. A noter cependant que peu importe le niveau des gymnastes, un ATR est un ATR, une chandelle est une chandelle, la technique de ces éléments ne doit pas changer sous prétexte que nous avons un groupe de Division 5 ou un groupe de Division 1 face à nous.

IMPORTANT :

Ce ne sont que des chiffres ! Il est bien entendu que pour un groupe débutant d'1h30 semaine, si vous passez votre temps à faire de la préparation physique, les gymnastes ne viendront plus. Il est donc important d'identifier ses priorités et d'orienter son travail en fonction (Routine à l'agrès = PP orientée)

5.5 Retour au calme

C'est le moment accordé aux gymnastes pour le relâchement musculaire et le stretching. Exercices de dé-coaptation d'épaules (réduction des tendinites), stretching ciblé, travail des chaînes musculaires, travail en posture. Objectif : relâchement articulaire et musculaire, retour au calme. Adaptez en fonction des groupes musculaires sollicités. Varier les exercices. Tout comme pour le début de séance, c'est l'occasion de rassembler les gymnastes et d'effectuer un débriefing sur le déroulement de la séance.

5.6 Conclusions

Fixer des objectifs... s'y tenir... y arriver ! S'adapter... Organiser... Réorganiser... Recommencer. Travailler la base... pour plus de difficultés et plus de qualité Faire un peu de tout... tout le temps

6 Didactique

6.1 L'apprentissage

L'apprentissage, c'est :

- Construire les phases clés du mouvement
- Travailler les actions principales séparément
- Rassembler les actions en situations aménagées
- Pratiquer en toute sécurité
 - Trop de tapis vaut mieux que pas assez
 - Vérifier la stabilité des agrès et des porte-mains
 - Prendre soin des tapis et des agrès car ils coutent chers
- Prévenir les blessures de répétitions

6.2 Bases fondamentales du mouvement

Les bases fondamentales du mouvement sont reprises ci-dessous :

6.2.1 La réception

- La réception : la maîtrise des réceptions est très importante parce qu'elle garantit la sécurité du gymnaste et que c'est le mouvement qui se répète le plus en gymnastique. En trampoline, l'arrêt sur la toile est le premier apprentissage à réaliser avec les gymnastes.

6.2.2 La position statique

- La position statique :

- Les déplacements
- L'équilibre
- Les suspensions
- Les appuis

L'importance des positions statiques ne peut être sous-estimée. Elles englobent de nombreuses habiletés (grand écart, équerre,...). Les positions statiques constituent la base de tous les balancements, de tous les déplacements et de tous les sauts.

Les appuis sont les positions statiques qui se caractérisent par la stabilité du corps et qui s'exécutent les épaules au-dessus de l'engin contrairement aux suspensions où les épaules sont sous l'engin et où les équilibres sont instables.

Quelques exemples d'appuis existants en gymnastique : appui facial, équerre jambes écartées ou serrées, appui dorsal, appui renversé, appui tendu renversé, appui renversé sur la nuque (chandelles), appui renversé sur la tête et les mains (trépied), appui brachial, appui manuel et pédestre (ours, pont,...)

Les suspensions peuvent diversifier au niveau de la position du corps :

- Suspension tendue faciale
- Suspension tendue dorsale
- Suspension mi-renversée

Et au niveau des mains :

- Pronation (ou dorsale) : le dos de la main se présente au regard
- Supination (ou palmaire) : la paume de la main se présente au regard
- Cubitale : le petit doigt se présente au regard
- Mixte

6.2.3 Les courbes

- Les courbes : déformation du mouvement statique de base.

6.2.4 Les rotations

- Les rotations : en gymnastique, il existe de nombreux termes pour décrire et citer les rotations : vrille, pivot, salto, pirouette, roulade, cercle, tour. Les rotations sont fonction de l'axe autour duquel elles ont lieu¹ :

- Autour de l'axe latéral : roue, salto costal
- Autour de l'axe transversal : salto avant et arrière
- Autour de l'axe longitudinal : vrille, pirouette, saut gymnique avec tour(s)

6.2.5 Les impulsions

- Les impulsions : cette famille regroupe les mouvements des activités qui produisent un déplacement rapide du corps. Impulsions de base :

- Sur 1 jambe
- Sur 2 jambes
- Sur 1 bras
- Sur 2 bras

6.3 Formes de travail

Différences entre les formes de travail

- Globale
- Analytique – progression (parcours, mini-circuits, ateliers, éducatifs)

Comment choisir sa méthode de travail ? Elle doit être :

- La plus efficace par rapport à l'objectif poursuivi
- Celle avec laquelle le entraîneur est le plus à l'aise et en accord avec son mode de fonctionnement

Il est primordial que le entraîneur soit convaincu du succès pédagogique de la méthode choisie. Un des choix possibles serait de travailler en réalisant des parcours basés sur la méthode analytique tout en insérant des reproductions de gestes globaux dans la réalisation de mini-circuits. Ce choix permet de bien décortiquer le geste gymnique et permet au gymnaste de s'exercer sur une compétence particulière. Il est important avec des jeunes gymnastes, qu'ils soient le plus possible en action pour éviter l'ennui. Eviter les longues files et privilégier le travail en ateliers ou circuits.

Souvent ces ateliers sont aménagés en 'solution facilitante', afin de permettre la réalisation ciblée de la compétence recherchée, tout en limitant les facteurs limitants. Pour réaliser des montages, des ateliers, des éducatifs, il faut décortiquer l'élément et proposer des exercices/montages pour travailler les différentes phases. Cela demande donc une préparation au préalable.

Les circuits

Afin de répondre le plus précisément aux besoins de l'enfant, il nous paraît important de rappeler que le gymnaste doit décoder, analyser, développer et assimiler les sensations que lui procure son corps dans un maximum de situations gymniques. Le 'principe de décomposition' est souvent utilisé. Un exercice complexe est constitué d'actions et/ou de mouvements simples. Privilégier la décomposition de cet exercice en mouvements simples.

Lorsqu'ils sont acquis, assembler les uns avec les autres ils peuvent reconstituer un exercice plus difficile. Pour y arriver, c'est au entraîneur de mettre en place des activités gymniques qui tentent à répondre à ces objectifs de développement. Un circuit est une succession d'ateliers variés, modulables et organisés dans l'espace. Le entraîneur détermine un itinéraire sur lequel le gymnaste est amené à s'exercer sur un certain nombre de familles de mouvement. Au terme du parcours, le gymnaste revient au point de

1. Plus de détails dans le module de biomécanique

départ pour pouvoir ensuite recommencer plusieurs fois. 2 approches pour l'apprentissage : - apprentissage global : « de tout, tout le temps » - apprentissage linéaire : « du facile au plus difficile ; du simple au plus complexe » Avantages des parcours 1. Travail des différentes familles 2. Procurent beaucoup de situations inhabituelles 3. Plusieurs répétitions du même geste au cours d'une même séance ° la répétition renforce l'acquisition ° permet des performances motrices de plus en plus complexes ° stabilise la réussite ° la réussite motive 4. Permet au gymnaste d'être constamment en mouvement

Annexes

7 Petit matériel commun

7.1 Commun GAF-GAM-TRA

7.2 Commun GAF-GAM

7.3 GAF

7.4 GAM

7.5 TRA

Bibliographie

- [1] G. Ramirez Morales, Enseignement Acrobatique - Comportement à l'entraînement et en compétition. L'Harmattan, 2006.
- [2] syllabus de l'ILESS (à compléter) 2005
- [3] Hobie Billingsley the psychology of coaching United States Professional Diving Coaches Association, Inc.
- [4] <http://anaislauraelodie.blogspot.com/2009/03/distinction-entre-pedagogie-et.html>

7.5 Versions

- Version 2021 : (collectif) & Gregory Trullemans, le 28 mars 2021